

# Patient Education

---

## 防止傳染病傳染

You must carefully read the "Consumer Information Use and Disclaimer" below in order to understand and correctly use this information

### 關於本主題

易於傳播的疾病總是如影隨行。有時候，這些疾病會人傳人。有時候，這些疾病會從動物傳人。有時候，疾病會透過水、糞尿、食物或空氣傳播。

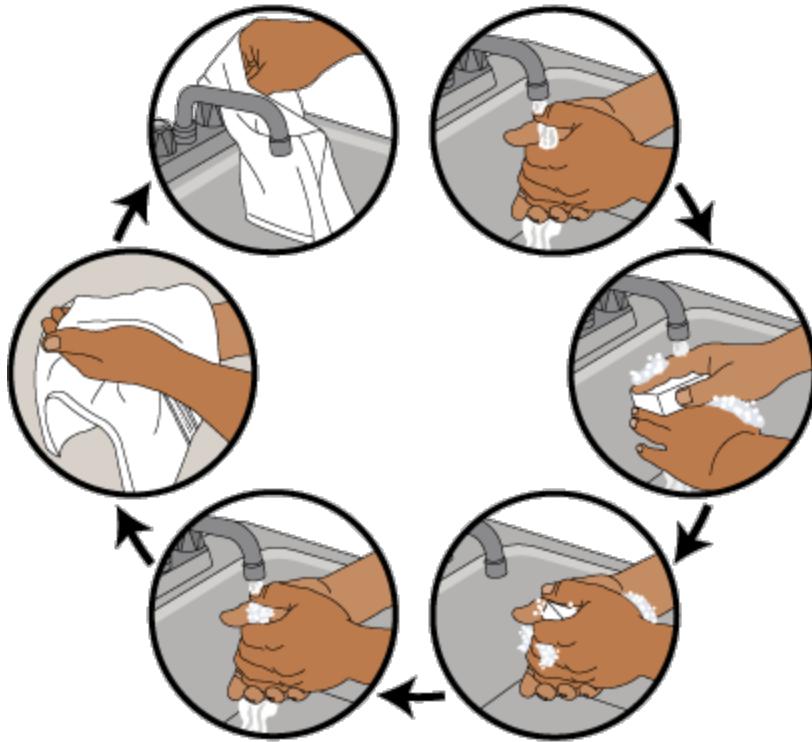
一些疾病可用疫苗預防或控制，例如麻疹。其他疾病可能沒有治療疫苗或藥物。因此，預防疾病傳播非常重要。

### 一般

政府及醫院可使用一些措施來隔離及限制人的移動。這些種種措施具有不同作用，有助於停止或限制疾病傳播。

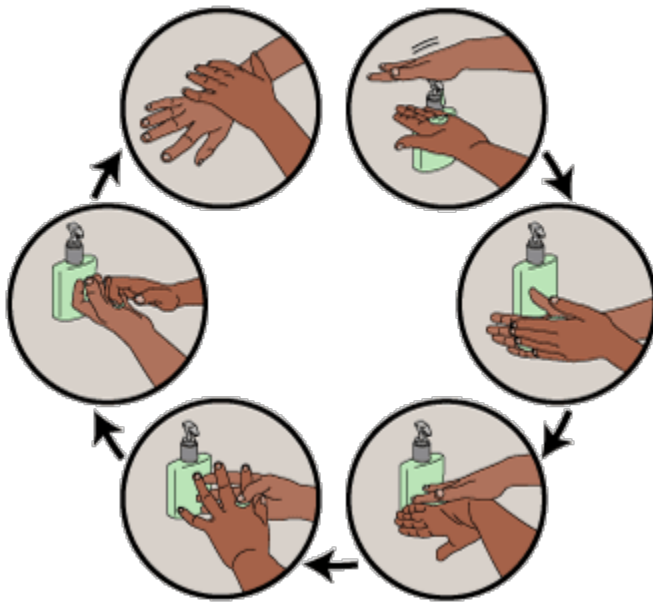
- 隔離
  - 人患病時採用的措施
  - 可能在家中、醫院或診所進行
  - 通常會將患者與其他人隔離開
- 檢疫隔離
  - 用於使有接觸史但尚未患病者與健康者隔離開
  - 可能在家中或指定地點進行
  - 衛生官員可能會要求您測量體溫並且向衛生官員回報您的徵候
- 社交距離
  - 限制健康者之間密切接觸。這表示至少保持 6 英尺（1.8 公尺）的距離。
  - 學校及工作場所可能會關閉，並且提供在家學習或工作的方式。
  - 可能取消社交活動。一些商店、餐廳、健身中心、電影院等可能關閉以保護大眾。

# 洗手



搓揉 20 秒

# 洗手劑



## 保持健康



可採取哪些預防措施以防止出現此健康問題？

- 經常用肥皂與水洗手至少 20 秒，特別是在咳嗽或打噴嚏之後。如果沒有肥皂及水，請使用含至少 60% 酒精的洗手劑。經常用洗手劑揉擦雙手，每次至少 20 秒。
- 讓您的雙手遠離鼻子、眼睛與嘴巴。病菌最常從這些部位進入身體。
- 避免與已患者共用毛巾、面紙、食物或飲料。
- 避開人群。儘量留在家中。如果您確實需要與他人在一起，請經常洗手。嘗試至少保持 6 英尺（1.8 公尺）的距離。避免握手、擁抱和擊掌。
- 每年接受一次新的流感疫苗注射。

為了防止在家中或其他地方散佈病菌，請遵守下列事項：

- 若您生病，請待在家。若可能，請待在隔離的房間。通常，您有徵候的前幾天就會傳播病菌，並且只要您仍出現症狀，就會傳播病菌。
- 在您咳嗽或打噴嚏時用面紙遮住口鼻。您也可以對著手肘咳嗽。咳嗽後，將用過的面紙扔進垃圾箱，並將手洗乾淨。
- 用漂白水或其他消毒劑擦拭流理台、水槽、水龍頭、門把、電話、遙控器與電燈開關，保持房屋清潔。用洗碗機或熱肥皂水洗碗。許多病菌可於固體表面存活 24 小時以上。

有益小秘訣

檢疫隔離可能壓力很大。此處有一些竅訣可能使其較容易些。

- 檢疫隔離前做好計畫。在家中準備所有家人及寵物至少 2 週的必需品。

- 每個人都有足夠的食物及水。
- 務必確定體溫計正常運作及準備退燒藥，例如 acetaminophen（乙醯胺酚）。
- 有大量面紙、洗手劑及清潔用品。
- 確定您有每個人可能幾週內所需的足夠處方藥物。規劃計畫時考量如工作、學校及托兒等事項。您可能需要進行日常活動，例如從家裡去工作或上學。
- 規劃這段時間如何與親友保持聯絡。
- 有關於檢疫隔離的可靠資訊來源。使用淺顯易懂的用詞向年幼孩童解釋。
- 思考您患病時如何照顧家人。您是否能夠在家中與其他人隔離開？

消費者資訊使用與免責聲明:

此資訊並非特定的醫療建議，且無法取代保健服務提供者向您提供的資訊。這裡僅提供一般概要資訊。未囊括適用於您的關於身體狀況、疾病、傷害、檢測、手術、治療、療法、出院醫囑或生活習慣（方式）選擇等方面的全部資訊。您必須洽詢您的專業醫護人員，瞭解關於您健康狀況和治療方法選擇的完整資訊。這裡的資訊不能代替專業醫護人員的建議、指示或推薦療法。只有您的保健服務提供者最瞭解您的狀況並接受過專業訓練，可為您提供最恰當的建議和指引。



© 2021 UpToDate, Inc. and its affiliates and/or licensors. All Rights Reserved.